

ពេលដែលប្រើសរុករាល់វិចិថីសុខភាពដើម្បីបន្ថានីជីត្រូវធ្វាយផ្ទាល់  
រួមទាំងជីត្រូវធ្វាយផ្ទាល់ H1N1 (ជាមួយត្រូវក)

## ពីដីជីត្រនជាសាយដែងគិជាអី?

ជីវិត្រក្រុងតាមរដ្ឋធនធាន និង H1N1 សូមតែជាបន្ទុល្អឹងដោយវិរុស ។ ចម្លាតា ជីវិត្រក្រុងតាមរដ្ឋធនធាន កើតមានយ៉ាងឆ្វៀបរហ័ស ហើយវិវិឌ្ឍពិសាចម្លាតា ទៅជាសភាពចូលចូល ។ អាការេះរោគទៅឯកមានឈុំជាក្រុង និងក្រុង បុណ្យឲ្យបំពេះ ហើយរាយការណីករាយ ឱ្យតិចឡើងខ្លាំ ហើយសំណោះ បុតិងប្រចាំខែ បុណ្យឲ្យសាច់ដី ។ ចង្វារ ក្នុងក្រុង គឺជាការេះរោគដូចនេះឡើងឡើង ដែលកើតមានឡើងក្នុងការបង្ហាញបំផាងលើមនុស្ស ។

ເທື່ອລູສາ ຖະບິບ ແລ້ວ ມາຮັດນີ້ ຖະນຸຍາຍແຜນ ຕໍ່ໄຕ ເຊັ່ນບໍ່ກັດລົ້ນ ເສັງວິບປະຈຳສູຂາຕາເອ?

សូមប្រើការវិនិច្ឆ័យដុចត្រូវ ដែលអ្នកគួរប្រើសម្រាប់ដីជីត្រូវធ្លាសាយផ្តុងពាមរដ្ឋវា ។ មិនតាមថ្ងៃនៅរាជសៀវភៅវេចទៅស្ថាបន្ទាត់ បើអ្នកមិនឈឺ ប្រាមានភាពសញ្ញាតែ បន្ទីចិបន្ទុខ ដែលមិនមែនថ្ងៃទៅស្ថាបន្ទាត់ ។ ក្នុង និងមនុស្សជាតិការប្រើសម្រាប់ដីជីត្រូវធ្លាសាយផ្តុង តែងមានសញ្ញាបន្ទាត់ បើយើងឈឺជាប្រាមានភាពសញ្ញាតែ ត្រូវបានឡើងឯក ដោយមិនចាត់ទាមថ្ងៃប្រើប្រាស់ដែរវេចទៅស្ថាបន្ទាត់ឡើយ ។ និងស្រួលខ្លះប្រើបាយជាបន្ទាត់នៅក្នុងស៊ិត្តិទូទៅ ដែលអ្នកគួរប្រើសម្រាប់ដីជីត្រូវបានឡើងឯក ដែលមិនគឺជាប្រាមានភាពសញ្ញាតែ អ្នកគួរប្រើសម្រាប់ដីជីត្រូវបានឡើងឯក ដើម្បីពិនិត្យការប្រាស់អំពីរបៀបដែលវេចទៅស្ថាបន្ទាត់ ។ អក្សការមិនបានបានតាមពាមាម នៅពេលប្រើប្រាស់ដីជីត្រូវ ដែលបានបង្ហាញនៅពេលប្រើប្រាស់ដីជីត្រូវ ។

ເຕີມກວາຂະໜາງສັນຕະລິບ ບາດ້າຜົນປະຍຸມຍັງມາດີແລ້ວເສີມກວ່າເຈື້ອຳສະໜັກຕາ?



នៅពេលឈាមចិត្តបាន សូមទូរស័ព្ទថា អ្នកដូចសេវាដែលជាសំខាន់ភាព ដើម្បីពិភោគេយោបល់សិក្ស មនុស្សនឹងហាត់ផ្លូវបាន សូមការិកដែលកសដ្ឋាមបន្ទាន់ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអារ៉ានេតធ្លីស្រប ប្រសាធារណ៍នឹងកិច្ចការ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកប្រើបាយមួយការណ៍តុលាការ នៅជីវិត ត្រូវបានយកដោយផែនទេ។

ខ្សែតិចថា ខ្សែមានជីវិតដោយផ្តល់ទីតាំងនៃការបង្កើតរបស់ខ្លួន។



ខ្លួនពេជ្រ ខ្លួនដីជីត្រូវជាសាយដុំ ឡើងការបង្កើតរបស់ខ្លួន និងការបង្កើតរបស់ខ្លួន ត្រូវជាសាយដុំ H1N1 បង្កើតរបស់ខ្លួន ត្រូវជាសាយតាមរយៈវិធានទេ?

ពីអ្នកណាមួយដែលប្រជម្លមុខខ្សោយនឹងជីវិតត្រូវត្រូវសាយផ្តើមចូលចិត្ត? ខាងក្រោមនេះ ជាអ្នកដែលប្រជម្លមុខខ្សោយនឹងជីវិតត្រូវត្រូវសាយផ្តើមចូលចិត្ត ហើយត្រូវទាក់ទងជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាដំបូងរាង :



ເທື່ອທຽບໃຜບໍາກັດລ່ວເສຍກໍາໃຈຕໍ່ສູງຂກາຕະເຕລະມາ ເຊີ້ມີຢູ່ໃຫຍ່ແຕ່ລະ?

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើ ហើយមានអាការ៖រាគដូចខាងក្រោម សូមទៅបន្ទូប់សង្ឃោះបន្ទាត់ បុណ្ណោះកសង្ឃោះបន្ទាត់ ។ បើអាការ៖រាគមិនធ្លីនៃជួរទេ សូមព្យាយាម ទាក់ទងជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាដំឡើងភាពជាមនុសា ។

## សព្វក្រោចចាក់ សម្រាប់កុមារ មានដែងជា :

- ដកដីឡើងបានដឹងថ្មុតា បុពិបាកដកដីឡើង បុណ្ណិចាប់ពេលដកដីឡើង
  - ស្ថាករស្រួលពិនិត្យវិប្បុទ្ធប្រជាជន (សូមប្រព្រឹងប៉ុទ្ធស៊ុព្ទទេទៅលេខ 911)
  - មិនភ្លាមៗស្ថានិតិ បុមិនគ្រឿងកម្ពុជាតាមផ្លូវតប
  - ពេញនៅវោនាវិវឌ៍និមិត្តនឹងឱ្យគោរក
  - ធ្វើរស្សីយបានអាការៈរាត់នៅជីថ្លែងជាសាយឆ្លែង តែវាការៈនៅមានសភាពច្បាស់ច្បាស់ទេត្រូវនៅក្នុង និងការក្នុង (បើមិនចិត្តស្ថានិតិ សូមព្យាយាមទាក់ទងជាមួយអ្នកជូនលំសេវាឌីជាសុខភាព មួយពេលទៅដើរដឹងកើតចំបន្ទាន់ បុណ្ណិកស្រោះបន្ទាន់) ។
  - បើកុមារដើរដឹងទីតាំងត្រូវបានបញ្ជាផ្ទាល់ បុណ្ណិកស្រោះបន្ទាន់ ហើយការិយាល័យបានធ្វើឡើង បុណ្ណិកស្រោះបន្ទាន់ ។

## សព្វាគ្រោះថាត់ សម្រាប់មនុស្សដែលមានជំងារ :

- ដែកជីថ្លាប់ជាងមួត ពិហាកជីថ្លាប់ជាងមួត
  - លើចាប់បុតិងត្រឡប់បុណ្យពេទ្យ
  - វិលមុខភាព បុជិនធានសោរពេទ្យអង្គីយ បុពេទ្យក្រាកេរ
  - ប្រុងក្រប់
  - ផ្ទរស្ថិយាយអាការៈរាត់ទេដីត្រូវជាសាយផ្លែ តែវាការសំតេមានសភាពចូលចូលទៅនៃត្រូវគ្មាន និងការក្នុង (បើមិនចូលចូលទៅ សូមព្យាយាយទាក់ទងជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាដែលទាំងសុខភាព មួយពេលទេដូរការដែលបានបញ្ជាផ្ទៃ បុជិនកសព្វបន្ទាន់) ។
  - បើឱ្យក្នុងដីកិច្ចិកមិនត្រូវបាន ប្រកួតចេងក្នុងខ្សោយជាប់រក្សា សូមព្យាយាយទាក់ទងជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាដែលទាំងសុខភាព ។ បើអ្នកមិនអាចទាក់ទងទេអ្នកជីថ្លាប់សេវាដែលទាំងសុខភាពទេ សូមទេដូរការដែលបានបញ្ជាផ្ទៃ បុជិនកសព្វបន្ទាន់ ។

ព័ត៌មានបន្ទះមេ

- សុខភាពសាធារណៈ - ជីវិត្រូស្សាលោយផ្លូង H1N1 បន្ថែម Seattle & King County តែបងទំនើប: [www.kingcounty.gov/health/H1N1](http://www.kingcounty.gov/health/H1N1)
  - សុខភាពសាធារណៈ - Seattle & King County ចូរសៀវភៅអេកុការណី: 877-903-KING (5464) TTY Relay: 711 ឬ មានជាកាល់រារអង់គ្លេស និងអេស្សាត្រូ/អេស្សាត្រូលូ
  - មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការដីជី (CDC) ព័ត៌មានសិទ្ធិជីវិត្រូស្សាលោយផ្លូង H1N1: <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>